کارگاه خیانت زناشویی(دکتر حمیدپور)

خیانت :هرگونه رفتار ، فکر و احساسی که باید با همسر در میان گذاشته بشه ولی بطور مخفیانه و پنهانی با یک فردی از جنس مخالف انجام بشه و چنانچه همسر متوجه بشه واکنش نشون میده خیانت نام دارد که این واکنش از یک آزردگی خاطر خفیف گرفته تا خودکشی میباشد.

در مورد موضوع خیانت پنج دسته مراجع نزد درمانگر می آیند:

۱-قضیه برملا شده است و دو نفر با هم می آیند و از ابتدا تا انتهای درمان با هم هستند
۲-یک نفر که بهش خیانت شده میاد ولی قضیه خیانت ثابت شده است و همسرشون به هیچ عنوان نمیخواد قطع کنه و حاضر به اومدن پیش روانشناس نیست
۳-فردی که میاد در مورد خیانت همسرش شک داره
۴-فردی که خیانت کرده میاد
۵-همسر با فرد سومی که خیانت کرده به جلسه درمان می آیند.

مدل درمان شناختی رفتاری

-سنجش : گرفتن اطلاعات از مراجع مبتنی بر مدل نظری
-فرمول بندی : (عوامل زمینه ساز و آشکار ساز و تداوم بخش مشخص میشوند)یعنی درمان مبتنی بر علت شناسی
-آموزش
-طرح درمان(هدف و تکنیک)
-اجرا(جلسه و بین جلسات)
-اثرگذاری(اگر اثر نداشت یک جا در مراحل فوق مشکلی وجود داشته است و یا اختلال دیگری نیز وجود دارد که کشف نشده است)

باورها دو نوعند:

باورهای تسهیل گر : پیامدهای منفی خیانت را کم اهمیت و پیامدهای مثبت را بااهمیت تر نشان میدهد، لذا ما را به سمت یک رابطه مثل خیانت سوق میدهند مثل : هرگلی یک بویی داره، حق طبیعی منه، کی گفته من باید پایبند باشم

باورهای مانع ساز :کم اهمیت شماری پیامدهای مثبت و با اهمیت شماری پیامدهای منفی ، لذا مارا ازایجاد رابطه منع میکنند : چوب خدا صدا نداره ، به دردسرش نمی ارزه

اگر وزن باورهای تسهیل گر بالا بره مجوز گرفتن رابطه تسهیل میشه

هروقت ما نقش خودمونو در ایجاد و تداوم یک مشکل صفر میکنیم به سمت قربانی دانستن خود پیش میرویم

نیازهای هیجانی

۱-امنیت : رهایی نسبی از خطر

تهدید نیاز : طرد شدن ، زورگویی، تحقیر، مقایسه
در خیانت رد پای این تهدید وجود دارد

۲-محبت : یعنی احساس کنم دوست داشتنی هستم

تهدید نیاز : دوست داشتن مشروط، محبت کم ، محبت افراطی یعنی بچه رو از کار بندازی

۳-توانمندی و کفایت و استقلال و خودمختاری

تهدید نیاز : حمایت افراطی، حمایت اندک ، کنترل گری

والدینی که در اهمیت خطر افراط میکنند فرزندشون در بزرگسالی اگر میخواد از خیابون رد بشه انگاری میخواد از میدان مین عبور کنه.

۴-تفریح
تهدید نیاز : فقر، ثروت و تفریح بیش از حد، کار زیاد، جانشین والدین شدن

اگر نیاز به تفریح براورده نشود بچه ها کمال گرا بار می آیند

۵-پذیرش محدودیت و ناکامی : میدانیم بین چیزی که میخواهیم و چیزی که داریم فاصله وجود دارد و پذیرش این فاصله یعنی پذیرش محدودیت
از دو یا سه سالگی به بعد باید این نیاز برآورده شود
آدلر و پرلز روی این مفهوم کارکرده اند و پرلز میگه : **ناکامی برای رشد روانشناختی لازم است(البته ناکامی بهینه)**
تاب آوری یعنی پذیرش محدودیت
والتر میشل آزمایشات و مطالعاتی روی بچه ها در مورد موضوع به تاخیر انداختن لذت و پاداش انجام داد و متوجه شد بچه هایی که توانایی اینو دارند که لذت رو به تاخیر بیندازند در آینده موفق تر خواهند بود

خیانت به نوعی زیر پا گذاشتن این نیاز است

تهدید : ناکامی های زیاد ، ارضای زیاد نیازها

اگر در نیازهای بالا آسیب ببینیم روی سه عامل زیر اثر میگذارد :

۱-ترس و نگرانی(ترس از طرد شدن، ترس از شکست .ترس از آینده ، ترس از تنهایی عاطفی،تری از آبروریزی)

۲-انتظارات و توقعات
کسانی که در کودکی ناکامی زیادی تجربه کرده اند توقعشون از دنیا و دیگران زیاد است.آدلر میگه مشکل آدم نوراتیک این است که میخواد جای خدا باشه یعنی همه کار توان و دانای مطلق

۳-طرز فکر
مثلا این باور مرکزی "زندگی هیچ معنایی ندارد" زمینه ساز خیانت است.
باور مرکزی : جملاتی که افراد بصورت مطلق درباره خودشون یا همسرشون یا زندگیشون دارند.

میلون نگاه طیفی نسبت به اختلالات دارد.

****گسست بین شناخت و هیجان یعنی من میدونم فکرم غلطه اما...

فکر داغ : فکری که روی احساس و تصمیم و رفتار اثر میگذارد
فکر سرد : فکری که روی احساس و تصمیم و رفتار اثر نمیگذارد.

در روان درمانی با افکار سرد کاری نداریم.

دانش از طریق آموزش به مراجع داده میشود و بینش بصورت غیر مستقیم از طریق کشف هدایت شده بوسیله سوالهای سقراطی و چالش و مواجه سازی کلامی به مراجع داده میشود و او را با تناقضهای فکریش روبرو میکنند.سوالی که از مراجع میپرسیم نه خیلی سخت نه خیلی ساده باشد زیرا در غیر اینصورت کمک به بینش نخواهد کرد و ضریب دشواری سوال بین صفر تا یک باشد.

عوامل زمینه ساز خیانت

الف-در همسر بی وفا

لذت طلبی و عشرت طلبی...احساس ناامنی درباره خویشتن....عزت نفس پایین...خودشیفتگی...چشم و دل سیرنبودن....اختلال کنترل تکانه....اختلال شخصیت مرزی...ضعف در قضاوت ....ناکامی نیازها در دوره کودکی....سخت گیری های بیش از حد خانواده....برون گرایی....افراط در مهارت ارتباط با جنس مخالف....اختلال شخصیت در کلاستر B.... بی معنایی دنیا...تاکید زیاد بر لذت جنسی...فرسودگی شغلی.

ب-در همسر آسیب دیده

وابستگی...بی توجهی به رابطه....نادیده گرفتن شواهد خیانت....تعارض گریزی....ایثارگری بیمارگونه....عدم مهارتهای بین فردی (حل مساله و تصمیم گیری و...)

ج-در ازدواج و رابطه

تعارض های شدید و حل نشدنی....کمبود صمیمیت در رابطه.....جنگ قدرت زوجین....نداشتن چشم انداز درست درباره زندگی (مرض روزمرگی و خستگی از زندگی تکراری).....مسوولیتهای زیاد در خانواده....بی توجهی به لذتهای زندگی

د-اجتماعی

فشارهای شغلی...نوع شغل و دسترس پذیری به جنس مخالف....داشتن دوستان ناباب(مشاهده الگوهای لذت طلب)

ه-در نفر سوم رابطه

ناامنی..ناتوانی...کمبود محبت...عدم تفریح یا لذت(لذت بردن خودشو از زندگی منوط کرده به بودن کسی کنارش)...عدم پذیرش محدودیت...فرصت طلبی و سواستفاده...زندگی بی هدف

عصاره کتاب "زندگی خود را دوباره بیافرینید"نوشته جفری یانگ : اگر نیازهای عاطفی ما در ارتباط با والدینمون درست برآورده نشده باشه، در انتخاب همسر و مرزبندی رابطه با همسر و شیوه مقابله با مشکلات با همسر اشتباه میکنیم.

عوامل آشکار ساز

الف-در همسر بی وفا

تعارض و دوسوگرایی درباره ازدواج (یک دل میگه جدا شو یک دل میگه بمون)....سردی عاطفی...کمرنگ شدن باورهای مانع ساز

ب-همسر آسیب دیده

تهدید به جدایی....اجتناب از بهبود شرایط

ج-رابطه و ازدواج

تعارض...کمبود صمیمیت

د-عوامل اجتماعی

فشار شغلی...ترغیب دوستان

ه-نفر سوم

پیشنهادهای اغواگرانه....سانسور کردن خودش(خود را طبق میل دیگری نشون دادن)....رگ خواب طرف را بدست آوردن...

عوامل تداوم بخش

الف-در همسر بی وفا

تقویت مثبت(بودن با او لذتبخش است)...تقویت منفی (تنشها را موقتا از بین میبرد)....احساس گناه(زیرا مجوزی برای ادامه گناه است)

ب-در همسر آسیب دیده

عفو و گذشت بیمارگونه...ترس از برملا شدن موضوع ....دلخوشی به تغییرات موقتی و باج خواهی....

ج-ازدواج و رابطه

کمبود صمیمیت...ادامه پیدا کردن تعارضها

د-اجتماعی

تشویق دوستان ....فشار شغلی

ه-نفر سوم در خیانت

اصرار به ادامه رابطه....تهدید(دست گذاشتن روی نقطه ضعف افراد)

مشکلات ابتدایی درمان خیانت

۱-ایفای نقش قربانی یا شکست اخلاقی از سوی همسر آسیب دیده

فرضیه جهان عادلانه میگه اگر کار بد کنیم اتفاق بدی برامون میفته و برعکس ..حالا وقتی ضربه ای به فردی وارد میشود که سنگین بوده فرد را به سمت یکی از دو نقش زیر میبرد :

الف-اگر مسوولیت خودشو در ایجاد و تداوم مشکل صفر بگیره وارد نقش قربانی میشه و در اینجا : دیگرانو سرزنش میکنه...توقع همدلی داره و راه حل رو طرد میکنه و حالت خشم و کینه توزی و منفعل بودن پیدا میکنه

ب-اگر مسوولیت خودشو در ایجاد و تداوم مشکل صد و کامل بگیره وارد نقش شکست اخلاقی میشه و در اینجا : اشتباهات خودشو مرور و خودشو سرزنش میکنه و حالت افسردگی میگیره

گاهی مراجع بین دو نقش بالا حرکت میکنه..در حالیکه نه صفر درست است و نه صد بلکه مسوولیت عددی است بین یک تا نود و نه.

راه حل یا شیوه برخورد :

الف -به فرد اجازه می دهیم افکار عقاید و احساساتش را بیان کند و بحثی نمیکنیم و راه حلی نمی دهیم.

یعنی در مرحله پذیرش من قبول کنم مراجعم ما حصل تمام گذشته خود است و چیز دیگری غیر از این نمی توانست باشد و زمامی میتوانم انتظار دیگری از او داشته باشم که آگاهی و دانایی و مهارتی را به او آموخته باشم.این اوج پذیرش است

یکی از رفتارگراها بنام ولپه میگوید فرد به این دلیل مشکل داره که در زندگی گذشتش والدین فرصت یادگیری مهارتها را به او نداده اند و این حرف اوج انسان گرایی است.

ب-ترسیم نمودار دایره ای

عوامل منجر به این مشکل را فهرست میکنید و بعد به اونها درصد می دهید بطوریکه مجموع درصدها صد باشد.

*******آدمایی که میل به تغییر دیگران دارند یا سر از روانشناسی در می آورند یا سر از عالم سیاست.**

*****روان درمانگران فرمول خوشبختی را پیدا نکرده اند ولی فرمول بدبختی را پیدا کرده اند : تو هر مشکلی دنبال مقصر بگردی، مخصوصا در زندگی زناشویی**

مشکل دوم : سوالهای متعدد زوجین از درمانگر

این اتفاق باعث شده فاصله بین زندگی واقعی و زندگی مطلوب زیادتر شده لذا ذهن آشفته تر است.مراجعان برای پرسشهاشون جواب سریع ، قاطع و روشن می خواهند .اگر جوابها داده شود تا حدودی آرامش موقت پیدا میکنند و اگر جوابها نادلخواه باشند ذهن آشفته تر میشود و یا اگر با طرح سوال موجبات واکنش همسر فراهم شود باز هم ذهن آشفته میشود.

ضمنا جزییات خیلی زیاد دانستن درباره خیانت مشکلات را بیشتر میکند.

لذا این چرخه معیوب باید برای مراجع توضیح داده شود.

مشکل سوم : احساس ضرورت درمانگر برای حل مشکل

اگر درمانگر بیشتر از مراجع برای حل مشکل مراجع تلاش کند بسیار اشتباه است.

علت این مشکل میتواند وجود طرح واره های ایثارگری که زیربنایش طرح واره محرومیت هیجانی است و همچنین کمال گرایی که در بین روان درمانگران شایع است باشد.

پس باید در اینجا درمانگر مواظب مشکلات شخصی خودش در درمان مراجع باشد.

مشکل چهارم : وجود اختلال شخصیت در یکی یا هردوی مراجعین

هرچه آگاهی ما از آسیب شناسی در اختلال شخصیت بیشتر باشه در درمان مراجعان کمتر دست انداخته میشویم.
کاپلان فقط نشانه شناسی است ولی آسیب شناسی یعنی سازوکارهای روان شناختی دخیل در ایجاد و تداوم مشکل

درسته که برچسب زنی در برخی موارد موانعی ایجاد میکند ولی در مجموع نادیده گرفتن اختلالات محور ۱ و محور ۲ یکی از عوامل شکست درمان است.

درباره این موضوع دو کتاب زیر مطالعه شود :

عشق ویرانگر : نوشته براد جانسون

شخصیت و اختلالات آن : نوشته میلون

اختلال شخصیت روابط بین فردی را به هم می ریزد لذا میتوان آن را اختلال روابط بین فردی نیز نامید.

در cbt ما پنج سطح مداخلات درمانی داریم :

۱-مداخله در بحران
۲-کاهش علائم (مثلا بوسیله دارو درمانی)
۳-مهارت آموزی
۴-کاهش آسیب پذیری : طرح واره ، انتظارات، طرز فکر، نیازها
۵-رشد شخصیت: رشد ویژگی های مثبت

دنبال معنای زندگی رفتن فرار از مسوولیتهای روزمره زندگی است.

درمان و تکنیک های سنجش برای گروه اول یعنی افرادی که با همسرشون بصورت دو نفری برای درمان مراجعه میکنند.

مقدمات درمان

تکنیک اول : مصاحبه بالینی با زوجین

توضیح میدهیم که ما سه نوع جلسه داریم : جلسه تکی با زن و جلسه تکی با مرد و جلسه با زوجه

****حریم خصوصی یعنی من کارهایی انجام می دهم که همسرم نمی دونه، اما به زندگی ما لطمه ای وارد نمیکنه.

****آدمو نگرانیشونو نمیگن بلکه اونو به کنترل و دخالت تبدیل میکنند.

چیزهایی که در مصاحبه بالینی میخواهیم :

۱-نگرش روجین نسبت به اتفاق

۲-اثرات اتفاق روی ابعاد مختلف رابطه و زندگی

۳-شروع اتفاق و زمان برملا شدن آن

۴-واکنش های اولیه و فعلی زوجین نسبت به اتفاق خیانت

۵-اگر چند ماه از اتفاق گذشته و آنها تازه به سراغ روانشناس آمده اند میپرسیم که در این مدت چه میکرده اند

۶-از آنها میپرسیم علت و هدف مراجعشون به روانشناس برای چی هست

در اینجا سوال میکنیم :فرض کنید درمان شما تمام شده یک یا دو روز از زندگی معمولی خود را برای ما توصیف کنید.

*****شناخت درمانی ورژن نوین روانشناسی آدلر است.**

۷-از مراجع میپرسیم نگرشش نسبت به روانشناس و روانشناسی چیه

همچنین اگر سن مراجع از روانشناس بیشتر است میتوان مثلا با گفتن چند ضرب المثل در اینباره نظرش را در اینباره نیز جویا شد.

******درک مشکل یعنی سبب شناسی و اگر درمانگر قبل از درک مشکل راهکار بدهد، سند شکست درمان را امضا کرده است.**

****راهکارهای cbt دو نوع است : ۱-راهکار در جهت درک مشکل۲-راهکار در جهت حل مشکل

۸-شناسایی اختلالات محور ۱ و محور ۲

راهکار های گفته شده راهکار های عمومی بودند و در موارد اختصاصی میبایست نیازها و تجارب و انتظارات و ترس ها و طرز فکر و باورهای تسهیل گر و باورهای مانع ساز هر مراجع بصورت اختصاصی بررسی شوند.

درمان خیانت سه تا گلوگاه داره :

۱-هدف گزینی : چون مثلا طرف میگه شما همسر منو متقاعد کنید که من کاری نکردم و خوب این هدف غیر درمانی است

۲-میزان وقت و انرژی که مراجعین حاضرند برای درمان خود بگذارند مشخص شود

۳-تکلیف رابطه سوم هم مشخص گردد.

*****یادمون باشه وقتی چیزی هم تقویت مثبت داشت و هم تقویت منفی، اونوقت کنارگذاشتنش بسیار بسیار مشکل خواهد بود، مثل اعتیاد و یا روابط فرازناشویی...یک بزرگی به طنز میگه : ترک سیگار راحت ترین کار دنیاست چون من تا حالا صدبار این کار رو انجام دادم .**

******درک انتخاب میشه**

میدانیم مغز در آن واحد قدرت دریافت و پردازش تمام اطلاعات محیط رو نداره و مجبوره بین اطلاعات انتخاب کنه ، لذا از اونها بر اساس نیازها و ترس ها و تجارب و انتظارات و سوگیری های شناختی و سوگیری های جنسیتی انتخاب میکنه...بنابراین گزارش مراجعان به روانشناسان برداشت آنها از واقعیت است نه لزوما خود واقعیت.

تکنیک دوم : بیان دقیق و قابل درک مدل شناختی و رفتاری

در اینجا دلایل و نیازها و باورهای مانع ساز و تسهیل گر و ترسها و عوامل زمینه ساز و تداوم بخش و آشکار ساز به زبان قابل فهم برای مراجع توضیح داده میشود.

نکته ۱-انیشتین میگه : اگر شما یک مفهومی رو به مادربزرگتون نمیتونید توضیح بدین ، احتمالا شما خودتون اون مفهوم رو نفهمیدید.

نکته۲-آموزش مهارتها یک سطح پایین تر از درمان شناختی رفتاری است.

نکته۳-بسیاری از افراد کیس مناسب روان درمانی نیستند ..باتلر تستی داره که در اون مشخص میکنه چه افرادی مناسب روان درمانی هستند.

نکته۴ -هرکسی مشکل داره نیازی نیست پیش روانشناس بره ،چون میدونیم روان درمانی یکی از بهترین راه ها برای حل مشکل است نه تنها راه حل...برخی اوقات حتی فقط گذشت زمان مشکل رو حل میکنه.

نکته۵-لوی بر اساس تئوری پیاژه مدل شناخت درمانی تحولی را ارائه داده است و میگه بسیاری از روان درمانگران شناختی رفتاری مخصوصا شناختی ها به اشتباه بر اساس سن مراجع فرض رو بر این میگذارند که این مراجع از نظر رشد شناختی در مرحله عملیات صوری و انتزاعی است در حالیکه چه بسا در حوزه ای که فرد مشکل داره در مرحله پیش عملیاتی باشه.

مثلا یک مهندس در رشته تخصصی خودش در مرحله عملیات صوری است ولی در ارتباط با فرزندش در مرحله پیش عملیاتی قرار میگیرد.مثلا فردی که هنوز نمیتونه بفهمه بچه من متفاوت از من فکر میکنه یک خودمحوری داره که این خودمحوری ویژگی مرحله پیش عملیاتی است.

نکته ۶-واکنش مراجع به تکنیک یا حرف درمانگر بیشتر از خود تکنیک ارزش درمانی داره .هیو به این نتیجه رسید ریلکسیشن برخی اوقات بجای اینکه به مراجع آرامش دهد او را دچار اضطراب میکند چون حس کنترل را از او میگیرد و دستور از بیرون می آید.

تکنیک سوم : آموزش درباره روال کار

-تعداد جلسات در هفته و اینکه سه نوع جلسه داریم و وقتها چند دقیقه ای است

-آموزش قواعد کار

درمان شناختی رفتاری سه قاعده کلی دارد :

هزینه جلسات..کنسل کردن...موضوع دیرآمدن را باید با مراجع درمیان گذاشت.

آموزش درمان شناختی رفتاری مقیاسی وجود دارد که صلاحیت بالینی روان درمانگر را مشخص میکند.

-سه موضوع زیر را بررسی کنید :

الف-هدف گزینی

میبایست با کمک مراجع ، هدف درمان را مشخص کرد.بسیاری از اهداف مراجعان غیر قابل دستیابی است.مثلا اینکه مراجع میگه به من کمک کنید اعتمادم به همسرم مثل سابق بشه امکان پذیر نیست.

یکی از راه های فهمیدن هدف مراجع از درمان اینست که از او بپرسیم بعد از آخرین جلسه یک روز یا یک هفته از زندگی عادیتونو برای ما توصیف کنید.

اهداف باید مبتنی بر ویژگی های سی بی تی باشند (مشخص، دقیق ، قابل سنجش، عینی، زمان مند.قابل دستیابی)

اهداف غیر درمانی مراجع :

۱-اعتمادمون مثل سابق بشه
۲-همسرمو متقاعد کنید به من گیر نده
۳-همسرمو متقاعد کنید که اتفاقی نیفتاده
۴-کاری کنید که راجع به این موضوع فکر نکنم

سی بی تی فرضیه سازی و آزمون فرضیه هاست.

ب- صرف وقت و انرژی ومیزان تلاش برای حل و فصل مشکل

از مراجع میپرسیم چقدر حاضر است برای رفع این مشکلش هزینه و تلاش کند و بین ۱تا ۱۰ نمره بدهد و حتی یک هفته میتواند فکر کند و بعد نمره بدهد.اگر یکی یا هردوی مراجعان کمتر از ۵ یا ۶ نمرده داده است اول باید تکلیف این موضوع روشن شود و سپس به ادامه درمان برویم چون با نمره پایین نمیشه درمان رو ادامه داد. ترسها و باورها و انتظارات رو بخاطر دادن نمره پایین بررسی کنیم.و بعد از بررسی باز هم از آنها میخواهیم نمره بدهند.

یکی از شیوه های مهم بالا بردن انگیزه مراجعان راهکار ندادن به آنهاست.چون اگر یکدفعه در جلسه اول تمام راهکارها ارائه شود و عدم بالانس مراجع برگردد جلسات بعدی نمی آید و درمان کامل نمیشود.

اگر در طی ادامه جلسه و بحث و گفتگو در اینباره در نهایت نمره یکی بالا نیاید، احتمالا آن فرد را در درمان از دست می دهیم.

در رابطه درمانی دو تا بیمار وجود دارد و خدا کنه که درمانگر از بیمار بیمارتر نباشد.هیچ رابطه ای من جمله رابطه درمانگر و بیمار بدون انتقال و انتقال متقابل نمیشه.

آدمای با طرح واره ایثارگر فوق العاده کنترل گر هستند.

ج- تعیین تکلیف رابطه سوم

مراحل درمان

اگر فردی بخواهیم که از رابطه خیانت زناشویی بیرون بیاید باید اول سه مرحله زیر را طی کند :

آگاهی از علل شکل گیری رابطه و تداوم
مهارت آموزی
رفع موانع (ترس و انتظار و باور)

اگر مراحل بالا طی شد و بعد از آن هنوز مراجع حاضر به قطع رابطه فرازناشویی خود نیست ، درمانگر میتواند رابطه خود را با مراجع قطع نماید.

اگر مقدمات درمان که تا اینجا گفته شد رو اجرا نکنیم ، از اینجا به بعد حتی اگر مراحل درمان را اجرا کنیم بی فایده خواهد بود.

ما سه تا مرحله در درمان خیانت داریم که در هرکدام یک سری اهداف یکسری تکنیک و یک سری مشکل و چالش و رفع آنها وجود دارد :

مرحله اول : بازگشت به روال قبلی زندگی

مرحله دوم : سبب شناسی (تکمیل جدول ۱۵ خانه ای)

مرحله سوم : تصمیم گیری و اجرای تصمیم(تصمیم در مرحله آخر گرفته میشود)

یک مشکل ممکنه بصورتهای مختلف متجلی بشه

وقتی انتظارات درستی در من شکل نگرفته و باورهای درست و کارامدی ندارم و ترسها و نگرانیمهام راجع به زندگی مشترک افراطی است و نیازهام در ارتباط با پدر و مادر به درستی برآورده نشده است و تجارب خوبی نداشتم و در ارتباط با همسرم هم همینها تکرار شدند ، رابطه بعدی من هم در معرض آسیب است.به همین دلیل تصمیم گیری باید در مرحله آخر گرفته شود.

مرحله اول : بازگشت به روال قبلی زندگی

اهداف :

۱-کنترل آسیب : اینا رابطشون آسیب دیده و هدف این است که آسیب دیگری نبینه
۲-برقراری نظم و روال قبلی زندگی : منظور وظایفی که قبلا داشتند را دوباره انجام می دهند.
۳-درک و تایید تجربه زوجین بعد از برملا شدن خیانت

شما نسبت به کسی که این کارو کرده دید نقادانه یا قضاوت اخلاقی نباید داشته باشد و موضعتون باید درمانی باشد ، یعنی پذیرش بی قید و شرط مراجع توام با همدلی و درک متقابل..برای این موضوع بهتر است برخی جملاتی شبیه موارد زیر را با خود تکرار نمایید:

-هروقت خواستی از کسی ایراد بگیری یک چند قدمی پاتو بکن تو کفشاش و باهاش راه برو

-چه بسا اگر من جای او بودن اوضاعم بدتر از اون میشد

-فیتزجرالد اول کتاب گتسبی بزرگ میگه : پدرم همیشه بهم میگفت هروقت خواستی از کسی ایراد بگیری یادت باشه که همه شرایط تو رو نداشتند.

-مایکل ماهونی میگه : مشکلات فعلی آدمها راهکارهایی هستند که برای مشکلات قبلیشون بکار گرفته میشونپ...به همین دلیل خیانت یک مشکل نیست بلکه یک راه حل است.

چالشها و مشکلات

۱-جلسات بدون ساختار: یعنی جلسه ای که درمانگر هدفش در آن جلسه مشخص نیست

۲-ناتوانی درمانگر در کنترل بحث : چون بین مراجعان بحث و درگیری پیش می آید.رفتار مراجع در جلسه درمان نمونه ای از رفتار اون در بیرون است.

۳-اصرار زوجین برای طرفداری از خودشون : یادتون باشه ائتلاف درست نکنید

۴-اهداف غیر واقع بینانه زوجین که قبلا تا حدودی برطرف شده است

۵-اثرگذاری دیگران روی جلسه درمان : از زوجین مخصوصا اونی که آسیب دیده بپرسید که دیگران چه خبرهایی دارند و موضعشون و راهکارشون چیه که بسیاری اوقات راهکارهاشون ضد درمانه.
حمایت اجتماعی در ایران چون مرزها نادرست است تبدیل به دخالت اجتماعی میشه.

حمایت سه نوع است : اطلاعاتی ...عاطفی...راهکاری

تکنیک ها

۱-آموزش مهارتهای مکالمه : یعنی زوجین بتونن در مورد این حادثه با هم حرف بزنند

هر تکنیکی که به مراجع میگید باید چهار تا چیز رو بهش بگید : هدف ، ضرورت ، روش اثرگذاری و شیوه اجرا

هدف این است که این حال و هوای عاطفی و ذهنی که شما بعد از خیانت دارید در یک فضای امن تر بیان بشه

بک میگه یکی از خطاهایی که درمانگران میکنند این است که فکر میکنند هرنکته ای را باید فقط یکبار برای مراجع تکرار کنند دردحالیکه شاید نیاز باشد چندین بار شما هدف را برای مراجع تکرار کنید.

ادمایی که میخوان زودتر بحث رو ببندن قدرت تحمل بلاتکلیفی رو ندارند و آدمی که قدرت تحمل بلاتکلیفی رو نداشته باشه مضطربه.

یک نویسنده هندی در یک کتابش میگه : در هندوستان در یک منطقه برق در ساعات مشخصی در برخی شبهای هفته قطع میشد و در این هنگام یک زن و شوهر که یک بچه ای را از دست داده بودند به این نتیجه رسیده بودند که در این مدت زمانهایی که برق نبود و خانه تاریک بود ، یک بازی انجام بدهند و هرکدوم از احساسات و عواطف و کارهای اشتباهی که در طول زندگی انجام داده بودند وهمچنین جاهایی که خجالت زده شده بودند و خلاصه تا جایی که میتوانستند زوایای تاریک را ازدرون خودشون به همسرشون بگویند و یک تابستون تمام شبهایی که برق قطع میشد ، این کارو انجام میدادند، و وقتی مشکل قطعی برق رفع شد و دوباره برق بصورت کامل وصل شد، گفتند : احساس کردیم که ای کاش این قطعی برق ادامه میافت و ما تازه فهمیدیم چه احساسات و عواطفی داشتیم که به هم نگفتیم و این موضوع باعث محکمتر شدن پیوند عاطفی بین ما شده بود.

۲-دارو درمانی در صورت لزوم : اگر یک یا هردو نفر از زوجین اختلالات محور یک یا دو دارند یا موضوع شدت گرفتن احساسات در حال حاضر مطرح باشد نیاز به دارو درمانی وجود دارد.

۳-بازگشت به روال و نظم قبلی زندگی

بپرسید قبل از این حادثه آنها چه وظایفی داشتند و آیا این حادثه باعث شده که آنها برخی وظایف رو رها کنند و یا نه..و اگر برخی وظایف رو رها کردند باید دوباره انجام اون کارها رو شروع کنند.فقط تنها استثنا رابطه جنسی است چون ممکن هست همسر بگوید که با این اوصاف اصلا دیگر نمیتواند این رابطه را برقرار کند و باید این موضوع را رعایت کرد.

۴-افزایش فعالیتهای مشترک

فعالیتی که هیچ مزاحم و شخص سومی در آن وجود نداشته باشد و آن فعالیت برای دو نفر لذتبخش است.

در درمان شناختی رفتاری ما معتقدیم هیچ چیز نیست که تداوم داشته باشه و کارکردی نداشته باشه.

فعالیت مشترک را درمانگر تجویز نکنید آنها خودشان باید پیدا کنند.

تفاوت ما انسانها تفاوت کیفی نیست تفاوت کمی است.

۵-افزایش فعالیتهای صمیمانه

صمیمیت چند شیوه دارد :

عاطفی، عقلانی، جسمانی، جنسی، زیبایی شناختی، معنوی، اجتماعی، زمانی

صمیمیت عقلانی : یعنی دو نفر در مورد یک پدیده اختلاف نظر عقلانی دارند ولی فقط عقایدشونو میگن و به هم توهین نمیکنند و یکدیگر را با عقاید مختلف میپذیرند.

مثلا اگر یک زوجی صمیمیت زیبایی شناختی ندارد کاریش نمیشه کرد فقط باید بهشون گفت خودشون اونهایی که دارند رو پیدا کنند

موبایل و اینترنت و تلویزیون صمیمیت زمانی را کم میکند

۶-محدودیت گزینی درباره خیانت

جلسه در اینجا انفرادی است و با کسی است که بی وفایی کرده است.

باید موضع فرد مشخص بشه که میخواد رابطه رو تموم کنه یا رابطه رو تموم کرده یا نمیخواد تموم کنه یا نمیتونه تموم کنه و...

سه تا کار را در اینجا باید بکنید :

۱-آگاهی از علل شروع و تداوم رابطه

۲-آموزش مهارت : قطع این رابطه نیازمند آموزش مهارت جسارت و شجاعت است.

وقتی میخواین یک رابطه رو قطع کنید یک جمله را باید مرتب تکرار کنید.

شما وقتی میخواین یکی رو زیر سلطه خودتون بگیرین درش احساس گناه ایجاد کنید.

۳-رفع موانع : ترسها و نگرانی ها و باورها بررسی میشوند.

اگر در مراحل درمان مشکلات شخصی هریک از زوجین مشخص شد در جلسه انفرادی مطرح میشود.

هر مشکلی که در طی درمان پیش می آید شما باید روش حل مساله problem solving را انتخاب کنید یعنی مراحل زیر را طی کنید :

۱-تعریف مشکل
۲-ارائه راه حل: راه حل ها را نقد نمیکنیم و تا میتونیم راه حل می دهیم
۳-ارزیابی راه حل ها
۴-انتخاب راه حل
۵-اجرای راه حل
۶-نتیجه راه حل

مراجعان در برخورد با مشکل بجای اینکه راه حل را در پیش بگیرند وارد چرخه هایی مثل نشخوار فکری و یا نگرانی میشوند.

تحقیقان نشون داده روش حل مساله پادزهر نشخوار فکری و نگرانی است.درمانگر در راه حل ها فاجعه سازی نکند.

درمان شناختی رفتاری فرصت برای یادگیری مهارت است

۷-نوشتن نامه درباره احساسات و افکار و عقایدشون درباره این تجربه به همسرشون

وقتی شما یک ضربه عاطفی رو تجربه میکنید سه راه برای پردازش اون درد عاطفی و گرفتن زهر اون خاطره دارید :

زبان گفتار
زبان نوشتار
زبان هنر

هر وقت زبان از بیان احساس قاصر بمونه آن زمان موقع هنر است.هنر یعنی پردازش هیجانی.

شعر و موسیقی چون تصویر میاره زهر این حادثه می گیرد.

مرحله دوم سبب شناسی :تکمیل جدول پانزده خانه ای

هرچند این جدول از جلسه اول داره تکمیل میشود

اهداف

۱-دستیابی به دیدگاهی واقع بینانه درباره خیانت : زوجین قبل از آنکه بیایند به این پدیده بصورت تک عاملی نگاه میکنند و هدف این است که متوجه بشوند که این یک پدیده چند عاملی است.اون چیزایی که مراجع میگه میشه دلیل و اون چیزایی که روانشناس میاره میشه علت.

اون جدول پونزده دلیلی نیست پونزده عاملی یا علتی است.

۲-رسیدن به یک جمع بندی مشترک درباره علل با زوجین

اگر اختلافاتی هم داریم اشکال نداره ولی باید جمع بندی کرد

۳-تغییر برخی از علتها :چون برخی علتها را با دادن آگاهی میتوان تغییر داد

۴-پذیرش برخی از علل: مثلا برونگرایی همسر را نمیتوان تغییر داد.

میدانیم میگویند اگر مرد درونگرا و خانم برونگرا باشد موجب نارضایتی بیشتری میشود نسبت به حالتی که زن درونگرا و مرد برونگرا باشد

یکی از معناهای پذیرش دست برداشتن از تلاش های مذبوحانه برای تغییر است و معنای دیگرش این است که درد به رنج تبدیل نشود و یا بفهمیم رفتار همسرمون چند علت دارد نه یک علت و نیز اینکه بفهمیم رفتار همسرمون هدفهایی دارد.

کل این فرایند احتمالا در حدود بیست جلسه طول میکشد.

چالشها

۱-سو تفاهم رایج : مراجعان سبب شناسی رو با بهانه تراشی یا مسوولیت گریزی اشتباه میگیرند.
مثلا مراجع میگه فکر نمیکنید پر کردن این جدول یک توجیه باشه و شما میگید که نه اینگونه نیست

۲-تفاوتهای جنسیتی :
خانمها وقتی میخواهند یک حادثه را توضیح بدهند با آب و تاب و توضیح مفصل میدهند ولی آقایون میخواهند سریع پدیده را جمع کنند

این تفاوتها را باید براشون توضیح داد.

تکنیکها

A-تکنیکهای مربوط به رابطه

۱-تعارضها:

تعارضهایی که با همسرشون دارند باید درآورده شوند

تعریف تعارض : اختلاف نظری که حل نمیشه و روی زندگی اثر منفی میگذارد مثل اختلاف نظر روی پول خرج کردن یا پوشش

ریشه این تعارضها باید پیدا شود که معمولا لجبازی است.

خیلی از اوقات ما در خلوتمون میدانیم داریم اشتباه میکنیم ولی به روی همسرمون نمی آوریم

کتاب "مهارت های زناشویی" نوشته متیو مک کی ترجمه آقای قرچه داغی نه ولی سه تای مابقی رو بخونید

نکته : اگر در رابطه زوجین حرف پدر و مادر و اعضای خانواده اونها زیاد شنیده شود ، نشون میده که این دو نفر هنوز از لحاظ روانشناختی از خانواده جدا نشده اند.

میدانیم همسر را باید از خانوادش جدا کنید ، یعنی مسائل مربوط به خانواده همسر را با همسر مطرح نکنید.

در رابطه زوجین همیشه پدر و مادرشون حاضر هستند ، در حالیکه باید پای این پدر و مادر را از نظر روانی قیچی کرد ، یعنی عقایدی که در کلمه من کرده اند را از خودم جدا کنم.

وقتی میگن در هر رابطه ای پدر و مادر دو طرف هم حضور دارند، یعنی ترسها و باورها و ارزشها و عقاید پدر و مادرشون هم در اونجا حضور دارند.

۲-صمیمیت و افزایش صمیمیت

B-تکنیکهای مربوط به عوامل اجتماعی

۱-شغل

سه یا چهارتا مساله در شغل وجود داره که آدمها رو گرفتار میکنه

الف-اعتیاد کاری

هرنوع اعتیادی فرار است مثل فرار از یک عاطفه یا فکر یا خاطره

ب-نارضایتی شغلی

ج-فشار کاری

د-فرسودگی شغلی

اگر عوامل بالا باشد علائم هشدار برای خیانت هست.برای درمان عوامل بالا به مراجع کمک کنید.

"پنج دقیقه خوب شبانگاهی" نوشته جفری برنتلی

"غلبه بر وسواس فکری" کریستین پوردون و کلارک ترجمه حسن کریمی

اخلاق :اون چیزی است که بیشتر از همه ازش دم میزنند و کمتر از همه بهش عمل میکنند.

۲-دوستان

اگر میتونه دوستان رو حذف و اگر نمیتونه کمتر کنه

۳-وسائل ارتباطی

اگر میتونه حذف و اگر نمیتونه تعدیل کنه و بپذیره

اول تغییر بعد تعدیل بعد پذیرش

C-تکنیکهای مربوط به همسر آسیب دیده

الف-وابستگی

مثلا هیچوقت بدون همسرش هیچ کاری انجام نمیده و تمام تفریحاتش وابسته به همسرش است

ب-بی توجهی به رابطه

ج-نادیده گرفتن شواهد

د-تعارض گریزی

ه-ایثارگری بیمارگونه

و-عدم مهارتهای بین فردی

موارد بالا را با مراجع در میان میگذارید و آنها را بررسی و حل و فصل میکنید.

D-تکنیکهای مربوط به همسر بی وفا

عشرت طلب یا لذت طلب
عزت نفس پایین
عزت نفس بالا یا خودشیفتگی
احساس ناامنی
چشم و دل سیر نبودن
ضعف در کنترل تکانه : برای این مورد گزینه دارو روی میز است.
اختلال شخصیت
ناکامی نیازهای دوران کودکی
ضعف در قضاوت
افراط در مهارت
بی معنایی زندگی

۱-تکنیک شناسایی ناراضایتی های زندگی زناشویی

کدوم از اون پنج تا نیاز برآورده نمیشدند. چه تهدیدهایی برای اون نیازها بودند.

۲-شناسایی نارضایتی های زندگی در رابطه با والدین

خیانت تکرار آسیب های گذشته است که یا از رابطه با والدین می آیند و یا از رابطه با همسر

۳-شناسایی کامیابی یا رضایت مندی های زندگی در رابطه یا نفر سوم

پذیرش ناکامی در ارضا اون چهارتا نیاز میشه نیاز به محدودیت و ناکامی که در واقع نیاز پنجم است.

ممکنه افراد در شروع مشکلشون نقشی نداشته باشند اما در تداوم مشکلشون حتما نقش داشتند.

۴-شناخت آسیب های وارد شده به عزت نفس

اگر من سه تا باور داشته باشم عزت نفسم مشکل پیدا میکنه : من بی ارزشم... من بی کفایتم ...من دوست داشتنی نیستم

آسیب عزت نفس در دو حوزه:

آسیب عزت نفس در ارتباط با همسر
آسیب عزت نفس از جانب والدین

کتاب رشد و افزایش عزت نفس نوشته متیو مک کی ترجمه خانم دکتر شهرآرای

شما زمانی که دارید راجع به عوامل مربوط به خانواده فرد و عوامل مربوط به رابطه سوم حرف میزنید جلسه انفرادی است

E-تکنیکهای مربوط به نفر سوم

۱-چه نیازهایی در اون رابطه برآورده میشد
۲-از چه زمانی متوجه شدید که رابطتون اشتباه است و یا خطر دارد
۳-راهکارهایی که برای قطع اون ارتباط بکار بردین چه بوده است

۴-موانعی که نفر سوم برای عدم قطع ارتباط بکار برده است که معمولا موانعش تهدید و ایجاد احساس گناه است

بخش عمده ای از انتخاب در ازدواج تحت تاثیر فرایندهای ناهشیار است.

اسکیماها نماینده تام الاختیار والدین در ذهن ما هستند.ترسها و باورها و انتظارات آنها در مغز ما هستند.

جدول رو که تکمیل کردین، در حضور زوجین برای اونها توضیح می دهین، فقط عوامل زمینه سازی که زوجین نمیخوان همسرشون از اونها مطلع بشه رو در حضور همسرشون عنوان نمیکنید.مثلا اگر تجاوزی در کودکی رخ داده و مراجع نمیخواهد همسرش مطلع شود باید آن را بصورت راز در مشاوره حفظ کرد.

مرحله سوم : تصمیم گیری و اجرای تصمیم

اهداف

۱-تسهیل فرایند بخشش سالم

بخشش زودهنگام یکی از عوامل تداوم خیانت است.

۲-تصمیم درست درباره آینده زندگی

۳-اجرای تصمیم

چالش ها

۱-اطمینان طلبی مراجع از درستی تصمیم ها : مدام میخواد از شما بپرسه که تصمیم من درست هست یا نیست

۲-اطمینان طلبی درباره درستی بخشش : **قاعدتا شما اطمینان نمی دهید زیرا ما تو این دنیا فقط درباره یک چیز مطمئنیم اونم مرگ هست لذا ما در یک دنیای کاملا بلاتکلیف و ناامن زندگی میکنیم...**مذهب می آید که آدمها رو از بلاتکلیفی نجات می دهد.اکثر ایسم ها پاسخ به سوالهای از قبیل فلسفه وجودی انسان چیست و قرار است به کجا برود شکل گرفته است.

بخاطر همین بلاتکلیفی همیشه باید با احتمال زندگی کرد.

بک میگه : شما لازم نیست به درمان ما اعتماد کنید لازم است درمان ما را امتحان کنید

تکنیکها

۱-مشخص سازی معنای بخشش در ذهن مراجعان

بخشش فرایندی است که نیازمند صرف وقت و انرژی است . در طول زمان رخ می دهد.

شاخص های بخشش چه هستند:

-شناسایی عوامل دخیل در حادثه
-کاهش هیجان های منفی نسبت به طرف مقابل
-افزایش هیجان هایی مثل همدلی ، شفقت و مهربانی
-فراموش نکردن موضوع : لذا باید دانست که فراموشی رخ نمی دهد اما شدت و مدت و فراوانی فکرها کم میشود.

۲-رفع موانع بخشش

اگر کسی زود میبخشه یا اصلا نمیبخشه یک سری موانع و گیرهای فکری داره...بخشش یکدفعه اتفاق نمی افته.

چند تا باور که باعث میشه آدمها زودمیبخشن

لذتی که در بخشش است در انتقام نیست
باید ببخشمش تا مدیونش کنم
باید نشون بدم که چقدر آدم بزرگی هستم

نمونه باورهایی که باعث میشود فرد اصلا نبخشد :

نبخش تا همیشه ازش آتو داشته باشی
نبخش تا مثل سگ پشیمونش کنی
نبخش تا بتونی آزارش بدی
نبخش تا دست بالاتر رو داشته باشی و بتونی کنترلش کنی

پس چه عقاید و افکار و ترسهایی باعث میشه افراد زود ببخشند و یا اصلا نبخشند ، توسط درمانگر از درون مراجع استخراج میشود

۳-مزایا و معایب بخشش زودهنگام و دیرهنگام

مثال:

بخشش زود هنگام
مزایا : آرامش
معایب : احتمال تکرار خیانت

بخشش دیر هنگام
مزایا :همیشه یک آتو داره
معایب : تازه نگه داشتن زخم زندگی

کسی که همسرشو نمیبخشه و یا دیر میبخشه داره نمک به زخم زندگیش میپاشه .
وقتی مراجع نوع بخشش را انتخاب کرد پیامد انتخابش را نیز باید بپذیرد.

۴-تصمیم گیری

اینجا میتونن تصمیم بگیرند جدا بشوند یا نشوند و یا با چه شرایطی کنار هم بمانند و قول و قرارهایی که میخواهند را با هم بگذارند،
مهم اینه شما زمانی تصمیم بگیرید که بفهمید چرا آسیب دیدید.

درمانگر نباید آگاه یا ناآگاه مراجع را به تصمیم جدایی یا ماندن در زندگی زناشویی سوق دهد.

درمان گروه دوم -یک نفر که بهش خیانت شده میاد ولی قضیه خیانت ثابت شده است و همسرشون به هیچ عنوان نمیخواد قطع کنه و حاضر به اومدن پیش روانشناس نیست

۱-مصاحبه بالینی با فرد آسیب دیده : بررسی سیر مشکل و گرفتن اطلاعات از مراجع

در اینجا اطلاعاتی که فرد راجع به همسرش میدهد اطلاعات دست دوم و قابل اعتمادی نیست...در اینجا بوی اختلال شخصیت خودشیفته در مورد همسری که به مشاوره نمی آید به مشام میرسد.

۲-هدف گزینی : ببینید مراجع چی میخواد از شما

این اهداف قابل دستیابی نیستند:
شما به من کمک کنید تا همسرم رابطشو قطع کنه
شما به من کمک کنید تا این موضوع رو فراموش کنم
میخواهم این مشکل روی زندگی من اثر نگذاره

هدفی که براورده میشود این است که درد به رنج تبدیل نشه و فرد به یک تصمیم درست تری در زندگیتون برسید و سبب شناسی مشکلش آگاه شود.

۳-بیان اهداف خودمان به مراجع

سبب شناسی
تغییر برخی از عوامل
پذیرش برخی از عوامل

۴-در مرحله اول سری از تکنیکهای گروه اول را از دست می دهیم مثل آموزش مهارتهای مکالمه، صحبت کردن درباره حادثه، محدودیت گزینی درباره خیانت، بازگشت به روال قبلی زندگی ،

لذا اکثر تکنیکهای گروه اول اینجا از دست میروند.

اینجا در تصمیم خیلی ها گیر میکنند که در واقع تصمیم باید به مرحله بعد از سبب شناسی میباشد

۵-مرحله دوم سبب شناسی

برخی از تکنیکها قابل اجرا هستند :

مثلا ستون مربوط به خودش و رابطشون تا حدود زیادی قابل دستیابی هستند ولی ستون مربوط به همسرش و عوامل اجتماعی قابل دستیابی نیستند

۶-تصمیم و اجرای تصمیم

در این مرحله تمام تکنیکهای گروه اول قابل اجرا هستند

درمان گروه سوم کسانی که می آیند و اظهار ندامت میکنند

۱-مصاحبه بالینی

رابطه از کی و چطور شروع شده و همسرش متوجه شده یا نشده و ...اطلاعات بصورت کامل گرفته میشود.

۲-هدف گزینی : به مراجع میگیم چی میخوای از ما

بسیاری از اوقات اینها میان مشاوره که فقط عذاب وجدان و احساس گناهشونو بگن تا خودشونو تخلیه کنند

اگر هدفش آسیب شناسی و بهبود رابطه با همسر و قطع رابطه با نفر سوم باشد این اهداف قابل دستیابی است

رفتاری که با تقویت فیزیولوژیک همراه میشه به این سادگی خاموش نمیشه.

۳-خلع سلاح کردن مراجع

بهش توضیح می دهین که احساس گناه راهی است برای ادامه گناه زیرا احساس گناه شما رو یر به یر میکنه یعنی یک خطایی کردین و با احساس گناه آن را جبران کرده و آماده میشوید که دوباره آن خطا را تکرار کنید.

۴-تکنیکهای مرحله اول غیر قابل اجراست
۵-تکنیکهای مرحله دوم برخی هاشون قابل اجراست مثل سبب شناسی راجع به خودش و مشکلات روابطش با همسرش و بررسی نیازهای ارضا نشده و..
۶-تکنیکهای مرحله سوم کاملا قابل اجراست و در اینجا باید خودشو ببخشه.

روانشناس قرار نیست فراتر از وظیفه اخلاق حرفه ای و انسانی و مسوولیتش قدم بردارد.

درمان گروه چهارم کسانی که نسبت به همسرشون شک و تردید دارند می آیند

دو گروه هستند کسانی که شکشون هنوز به یقین تبدیل نشده است و کسانی که شکشون به یقین هم تبدیل شده ولی در مرحله انکار هستند و نمیخواهند آن را بپذیرند زیرا تحمل ضربه آن را ندارند و از پذیرشش میترسند.

۱-مصاحبه بالینی
این شک از کی شروع شد و بر چه اساسی است؟و گرفتن اطلاعات دیگر...در اینجا اختلال شخصیت پارانوپید و یا بدبین هم مشخص میشوند.

۲-هدف گزینی
اگر هدفش این است که ما تعیین کنیم این رابطه وجود دارد یا ندارد ما همچین کاری نمیتونیم بکنیم
گاهی اوقات به دلیل شک داشتن ما برخی دلایل را پیدا میکنیم.
اگر فرد قبل از ازدواج خودشو لایق اون فرد نمیدیده و در مخیله اش هم نبوده که این فرد با او ازدواج کند احتمال افتادن در این شک را دارد.
۳-تکنیکهای مرحله اول اصلا قابل اجرا نیستند
۴-تکنیکهای مرحله دوم تا حدودی قابل اجرا هستند
۵-تکنیکهای مرحله سوم به غیر از تصمیم گیری دیگه قابل اجرا نیست...اینها معمولا آدم های مضطربی هستند

این تصمیم میتونه چند شکل داشته باشه :
الف-بیان مشکل یعنی بره مشکلشو به همسرش بگه
ب-کاهش اضطراب و ناامنی

کتاب "تکنیکهای درمانی اختلال اضطراب فراگیر" نوشته دکتر علیلو انتشارات نیوند

درمان گروه پنجم کسانی که با نفر سوم می آیند

برای این گروه هیچ کاری نمیتوانید انجام دهید